

# Περί μαλακίας ο λόγος - Πληροφορίες, μύθοι και αλήθειες για τον αυνανισμό



## Τι είναι ο αυνανισμός;

Με τον όρο αυνανισμός (κοινώς, μαλακία), αναφερόμαστε στην διέγερση των ιδίων γεννητικών οργάνων με στόχο την πρόκληση οργασμού και αυτοϊκανοποίησης της γενετήσιας ορμής και ηδονής χωρίς συνουσία με άλλο πρόσωπο.

Στην ελληνική γλώσσα, ο όρος είναι επίσης γνωστός και ως αυτοϊκανοποίηση, ή αυτοερωτισμός.

Ωστόσο, το πέος, ο κόλπος ή η κλειτορίδα δεν είναι τα μοναδικά αντικείμενα του αυνανισμού. Πολλά άτομα μπορούν να φτάσουν σε οργασμό ερεθίζοντας το στήθος, τον πρωκτό και άλλα ερωτογενή σημεία του σώματος.

Η λέξη αυνανισμός προέρχεται από το όνομα του βιβλικού προσώπου Αυνάν, απογόνου του Ιακώβ.

Όταν ο μεγαλύτερος αδελφός του πέθανε, ο Αυνάν, σύμφωνα με το εβραϊκό έθιμο, νυμφεύτηκε τη χήρα του αδελφού του Ηρ, με την οποία όμως δεν ήθελε να τεκνοποιήσει επειδή το παιδί που θα γεννιόταν θα ανήκε τυπικά, με βάση τον εβραϊκό νόμο, στον αδελφό του κι όχι σε αυτόν. Ο Αυνάν δεν επιθυμούσε να αποκτήσει απόγονο που θα συνέχιζε την οικογενειακή γραμμή του νεκρού αδελφού του, αλλά απέβλεπε στην απόκτηση της κληρονομιάς των πρωτοτόκων του. (Γένεση 38:2-10).

Ο Αυνάν δεν αυνανιζόταν με τη σημερινή έννοια του όρου αλλά είχε διακεκομμένη συνουσία με τη γυναίκα του. Έτσι «όταν εισήρχετο προς την γυναίκα του αδελφού αυτού, εξέχειν επί την γην, του μη δούναι σπέρμα τω αδελφώ αυτού». Η πράξη αυτή τιμωρήθηκε από τον Ιεχωβά με θάνατο, και η σπατάλη του σπέρματος για σκοπούς εκτός της τεκνοποίησης θεωρείται αμαρτία από τους Εβραίους μέχρι σήμερα. Από το όνομα του Αυνάν προέρχεται και η λέξη αυνανισμός.

## Είναι κάτι κακό ο αυνανισμός;

Ο αυνανισμός είναι ταμπού για ορισμένους ανθρώπους, ενώ κατά την εφηβεία

μπορεί να αποτελέσει πηγή ενοχών, πράγμα έως ένα βαθμό φυσιολογικό αφού πρόκειται για μια νέα και άγνωστη πτυχή στη σεξουαλικότητα του εφήβου.

Κατά το παρελθόν, ο αυνανισμός θεωρούνταν από πολλές κοινωνίες μία πράξη κατακριτέα. Μάλιστα έλαβε πολλούς αρνητικούς χαρακτηρισμούς, όπως αμάρτημα, ανήθικη πράξη, επιβλαβής για την υγεία.

Πολλές σοβαρές αρρώστιες αποδίδονταν στον αυνανισμό και πολλοί γιατροί της εποχής εκείνης περιέγραφαν ένα σχετικό σύνδρομο που ονομαζόταν «εκφυλιστική νόσος». Αναφέρεται χαρακτηριστικά το απόφθεγμα ενός Γάλλου ιατρού για τον αυνανισμό: *«κατά την γνώμη μου ούτε η πανούκλα, ούτε ο πόλεμος, ούτε η ευλογία, ούτε ένα πλήθος παρόμοιων διαβόλων έχει τόσο καταστροφικό αποτέλεσμα για την ανθρωπότητα από την συνήθεια του αυνανισμού. Είναι το στοιχείο καταστροφής της πολιτισμένης κοινωνίας».*

Για την παρεμπόδιση ή τον περιορισμό του αυνανισμού είχαν επινοηθεί και κυκλοφορούσαν στη αγορά ζώνες ασφαλείας που παρεμπόδιζαν τον αυνανισμό, και οι οποίες βρίσκονταν σε χρήση έως και το 1920. Αντίστοιχα στις γυναίκες η αντιμετώπιση του αυνανισμού ήταν χειρουργική με κλειτοριδεκτομή. Μια ευμεγέθης κλειτορίς στον Μεσαίωνα εάν έπεφτε στην αντίληψη των κυνηγών μαγισσών μπορούσε να



οδηγήσει την γυναίκα στο θάνατο γιατί την θεωρούσαν ως «θηλή του διαβόλου». Σύμφωνα μάλιστα με την ιατρική αυθεντία της εποχής Baker Brown, μετά την κλειτοριδεκτομή, οι μεν «προβληματικές γυναίκες γίνονταν ευτυχισμένες σύζυγοι, οι επαναστατημένες νεαρές επέστρεφαν στους κόλπους της οικογενείας και οι παντρεμένες που πριν απέφευγαν τα σεξουαλικά τους καθήκοντα έμεναν έγκυες». Ο διανοούμενος και φιλόσοφος του 20ου αιώνα Λίλυ Τόμλιν έλεγε μάλιστα πως «Έχουμε λόγο να πιστεύουμε πως ο άνθρωπος αρχικά περπάτησε όρθιος για να απελευθερώσει τα χέρια του για τον αυνανισμό».

Σήμερα πλέον, έχει γίνει επιστημονικά και κοινωνικά αποδεκτό, ότι ο αυνανισμός αποτελεί μία πράξη φυσιολογική και ακίνδυνη, τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική υγεία και αποτελεί φυσιολογική λειτουργία και κοινή εμπειρία για τους περισσότερους ανθρώπους όλων των φυλών και όλων των εποχών.

Πολύ περισσότερο, σύμφωνα με τους ειδικούς, συνιστά έναν υγιή τρόπο ανακούφισης των σεξουαλικών αναγκών και εντάσεων, ενώ μπορεί να συνεισφέρει στην ολοκλήρωση της σεξουαλικής επαφής με τον σύντροφο. Χρησιμοποιήθηκε μάλιστα από ψυχαναλυτές κατά το 19ον αιώνα για τη θεραπεία της υστερίας στις

γυναίκες. Τα επόμενα χρόνια επικράτησε η αντίληψη ότι κατά τον αυνανισμό αφαιρείται ουσία από το μυελό των οστών, ενώ σήμερα μία τέτοια αντίληψη θεωρείται άτοπη και απόλυτα αναληθής από τους επιστήμονες.

Ποσοστό άνω του 90% των ανδρών και 80% των γυναικών αυνανίζονται -οι άντρες σε διπλάσια συχνότητα από

τις γυναίκες. Τα ποσοστά πέφτουν λίγο μετά το γάμο, 72% για τους άντρες και 68% για τις γυναίκες.

Θα πρέπει να τονιστεί ότι ο αυνανισμός δεν αποτελεί υποκατάστατο και δεν εκλείπει στο γάμο ή γενικότερα τη δημιουργία μίας μόνιμης σχέσης. Είναι σχετικά σπάνιο για κάποιον να προτιμάει να αυνανίζεται από το να έχει κανονική σεξουαλική ζωή με κάποιο άλλο άτομο.

### **Πως βιώνεται ο αυνανισμός;**

Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες. Ο γυναικείος αυνανισμός είναι πιο ποικίλος αλλά και πιο εχέμυθος, ενώ οι άντρες μιλούν γι' αυτόν σχετικά πιο ελεύθερα και με χιούμορ. Ο αυνανισμός βιώνεται ως μοναχική εμπειρία. Η αυτοϊκανοποίηση είναι για τους περισσότερους μια εντελώς προσωπική υπόθεση και ο αυνανισμός ένα από τα πιο λεπτά θέματα συζήτησης. Μεγάλο μέρος της διέγερσης προκαλείται μέσω σεξουαλικών φαντασιώσεων. Τα 2/3 των αντρών και γυναικών, φαντασιώνονται τη συνουσία με κάποιο φιλικό ή γνωστό τους πρόσωπο, ή και με κάποιο συγγενικό πρόσωπο. Επίσης, επαφές με άγνωστα πρόσωπα, ομαδικό σεξ, όργια και βίαιο σεξ αποτελούν συνηθισμένες φαντασιώσεις.

### **Σε ποια ηλικία ξεκινά και σε ποια ηλικία σταματά να αυνανίζεται κάποιος/α;**

Ο αυνανισμός αποτελεί σεξουαλική πράξη τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών, η οποία εκδηλώνεται για πρώτη φορά συνήθως κατά την περίοδο της εφηβείας του ατόμου, χωρίς όμως να περιορίζεται σε αυτήν την ηλικία. Ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων αυνανίζεται και μετά την ενηλικίωση, ενώ έρευνες σε βρέφη και νήπια έχουν αποδείξει ότι ο αυνανισμός συναντάται ήδη από αυτές τις ηλικίες. Γάλλοι επιστήμονες δημοσίευσαν μελέτη στη οποία τεκμηριώνουν με φωτογραφικό υλικό ότι και στη ενδομήτρια ζωή του εμβρύου λαμβάνει χώρα ο αυνανισμός.

Άνδρες και γυναίκες ανακαλύπτουν τη σεξουαλικότητά τους με τον αυνανισμό, ο οποίος συνήθως αρχίζει περίπου στα δέκα ή έντεκα χρόνια ενώ άλλα παιδιά το ανακαλύπτουν πολύ αργότερα. Φυσικά, αγόρια και κορίτσια παίζουν από πολύ

νωρίτερα με τα γεννητικά τους όργανα. Ιδιαίτερα τα αγόρια, πιάνουν το πέος τους από τον πρώτο κιόλας χρόνο της ζωής τους, επειδή το βλέπουν σαν ένα περίεργο εξάρτημα, που προεξέχει από το υπόλοιπο σώμα τους. Όταν τα παιδιά, από τη γέννηση μέχρι την ηλικία των δώδεκα ετών, το αγγίζουν τα γεννητικά τους όργανα αρχίζουν να γνωρίζουν το σώμα τους. Πρόκειται για τον ανατομικό αυνανισμό μέσω του οποίου ανακαλύπτουν την ανατομία τους, επιδιώκουν ίσως την έντονη ηδονή αλλά δε φτάνουν στην εκσπερμάτωση.

Τα νήπια χαϊδεύονται για την ευχαρίστηση που νιώθουν. Όταν γίνουν πέντε ή έξι χρόνων, επιδίδονται σε σεξουαλικές διερευνήσεις με μορφή παιχνιδιού με άλλα συνομήλικά τους παιδιά. Μόνο όταν τα αγόρια και τα κορίτσια φτάσουν στην εφηβεία, οπότε αρχίζει και η παραγωγή αρσενικών και θηλυκών ορμονών, καταφεύγουν στον αυνανισμό συνειδητά, για τη σεξουαλική τους ικανοποίηση.

Συνήθως οι ενήλικοι άντρες εξακολουθούν να αυνανίζονται, αν και με συχνότητα σημαντικά μικρότερη σε σχέση με την εφηβεία. Ένα ενήλικο άτομο που για κάποιο διάστημα δεν έχει τη δυνατότητα σεξουαλικών επαφών είναι φυσιολογικό να καταφεύγει στον αυνανισμό. Όμως και ένα άτομο που έχει τακτικές σεξουαλικές επαφές είναι δυνατό να αυνανίζεται, χωρίς να υπάρχει τίποτα το παθολογικό, αρκεί να μην προτιμάται συστηματικά ο αυνανισμός από τη σεξουαλική επαφή. Ο αυνανισμός είναι μια δραστηριότητα που δεν εγκαταλείπεται από τον άντρα με την ενηλικίωσή του. Πολλές φορές μάλιστα, ένας άντρας εξακολουθεί να αυνανίζεται ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία. Τα ίδια περίπου ισχύουν και για την ενήλικη γυναίκα. Ειδικές μελέτες τόσο στην Ευρώπη όσο και στις ΗΠΑ αποκαλύπτουν ότι πάνω από το 40% των ατόμων και των δύο φύλων, σε ηλικία άνω των εξήντα, καταφεύγουν τακτικά στον αυνανισμό. Άρα λοιπόν, μόνος ο αυνανισμός δεν αρκεί να χαρακτηρίσει παθολογική τη σεξουαλικότητα ενός ενήλικου ανθρώπου, άντρα ή γυναίκας.

Οι στατιστικές δείχνουν ότι οι γυναίκες ανακαλύπτουν την αυτοϊκανοποίηση πιο αργά σε σχέση με τους άντρες. Αυτό συμβαίνει γιατί τα γεννητικά όργανα των γυναικών παρουσιάζουν μεγαλύτερη δυσκολία στην εξερεύνηση. Διόλου τυχαία, στη διάρκεια του παιδικού αυνανισμού τα αγόρια χαϊδεύουν κατευθείαν το πέος, ενώ τα κορίτσια περιορίζονται συχνότερα στο να πιέζουν την ήβη τους πάνω σ' ένα μαλακό αντικείμενο, όπως ένα μαξιλάρι.

Οι άντρες φτάνουν στη σεξουαλική τους ακμή πρόωρα, σε ηλικία 20-40 χρονών, ενώ οι γυναίκες στα 30-50, γι' αυτό κι εκείνοι πρέπει να μάθουν να ικανοποιούνται από πριν. Οι γυναίκες, αφού ανακαλύψουν τον αυνανισμό, καταφεύγουν συχνότερα σ' αυτόν έως τα 50 τους χρόνια, για να εξισορροπήσουν τη διαφορά. Στους άντρες

συμβαίνει το αντίθετο.

### **Ο αυνανισμός προκαλεί τύφλωση;**

Ούτε τύφλωση προκαλεί, ούτε κώφωση, ούτε οτιδήποτε άλλο.

Τα στατιστικά λένε ότι 9 στους 10 άντρες έχουν αυνανιστεί τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους...και ότι ο δέκατος λέει ψέματα. Τις τελευταίες δεκαετίες το φεμινιστικό κίνημα, η σεξουαλική επανάσταση και η χειραφέτηση των γυναικών έχει απελευθερώσει το ασθενές φύλο και σε αυτό το θέμα. Όσες έρευνες έχουν γίνει για τον αυνανισμό καταλήγουν ότι δεν προκαλεί «καμία νόσο και καμία μαλακία». Μια έρευνα από το Ινστιτούτο Κίνσεϊ που μελέτησε ανθρώπους που αυνανίζονταν για χρόνια πάνω από τέσσερις φορές την ημέρα έδειξε ότι ήταν απολύτως υγιείς. Ο μύθος αυτός οφείλεται κατά κύριον λόγο στην Εκκλησία, η οποία θεωρεί τον αυνανισμό αμάρτημα (τον ονομάζει «η κατά μόνας αμαρτία»).

### **Είναι φυσικό να αυνανίζονται οι παντρεμένοι;**

Οι έρευνες πάνω σε αυτό το θέμα δείχνουν ότι όχι μόνο είναι συνηθισμένο και για τα δύο φύλα να αυνανίζονται ενώ είναι παντρεμένοι αλλά και ότι είναι επωφελές για τη σεξουαλική τους ζωή. Στις ευεργετικές επιδράσεις αναφέρονται η ανακούφιση από το άγχος, ο καλύτερος έλεγχος των οργασμών και η χρήση του ως εναλλακτικής απόλαυσης στη σεξουαλική ζωή.

### **Είναι φυσικό να αυνανίζονται οι παντρεμένοι ο ένας μπροστά στον άλλο;**

Αφύσικο είναι για τα ζευγάρια που δεν είναι τόσο ανοιχτά στο θέμα του σεξ. Και δεδομένης όλης της αρνητικής δημοσιότητας του θέματος είναι λογικό να αισθάνεται κάποιος αμηχανία ή ντροπή να αυνανιστεί μπροστά στο σύντροφο του. Λογικό όμως δεν σημαίνει και δικαιολογημένο. Σε ότι αφορά τις επιστημονικές προσεγγίσεις οι περισσότεροι ψυχολόγοι και σύμβουλοι γάμου συστήνουν την επικοινωνία ως το καλύτερο μέσο για να ξεπεραστούν τα αρνητικά συναισθήματα και οι επιπλοκές από τέτοια ζητήματα σε ένα γάμο.

### **Ο αυνανισμός στερεί στις γυναίκες τον οργασμό κατά τη συνουσία;**

Η πραγματικότητα είναι αρκετά διαφορετική. Για τις περισσότερες γυναίκες η κλειτορίδα είναι το κέντρο της σεξουαλικής απόλαυσης. Η θέση της κλειτορίδας, όμως, δεν επιτρέπει τη διέγερση της κατά τη συνουσία και κατ' επέκταση τον οργασμό. Αυτή είναι η αιτία που πολλές γυναίκες διαχωρίζουν τα δύο είδη σεξουαλικής απόλαυσης.

### **Είναι αφύσικο να αυνανίζονται τα παιδιά της σχολικής ηλικίας;**

Διάφορες έρευνες δείχνουν ότι κινήσεις ψηλάφησης των γεννητικών οργάνων γίνονται ακόμα και κατά τη διάρκεια της κύησης. Το αφύσικο θα ήταν τα παιδιά της σχολικής ηλικίας να μην εξερευνούν το σώμα τους! Σε μερικές κοινωνίες, το σεξ αποτελεί ταμπού από τη βρεφική ηλικία μέχρι την εφηβεία: «μην αγγίζεις τον εαυτό σου», «μη χαϊδεύεσαι», «μη διαβάζεις πορνογραφικά περιοδικά», «μη λες άσχημες (με σεξουαλικά υπονοούμενα) λέξεις» κ.ο.κ. Η κεντρική ιδέα είναι ότι κανείς κάνει σεξ όταν μεγαλώσει και όταν είναι ερωτευμένος/η. Όταν λοιπόν φτάσει το πλήρωμα του χρόνου, υπάρχει η προσδοκία ότι το παρθένο άτομο (νέος ή νέα) θα λειτουργήσει άψογα, θα ξέρει τι να κάνει στο σύντροφό του, πως να έχουν και οι δύο οργασμό, κ.λπ. Εντελώς αβάσιμες προσδοκίες! Όμως, όλοι ξέρουν ότι κάτι τέτοιο δε μπορεί να λειτουργήσει αν ήδη από μικρή ηλικία το παιδί μαθαίνει ότι το σεξ είναι κακό πράγμα και δεν έχει διδαχτεί κάποια βασικά πράγματα γι' αυτό. Τα νέα άτομα ξεκινούν τη σεξουαλική τους ζωή με ένα αντιφατικό μήνυμα σχετικά με το σεξ, επομένως υπάρχει ένα πέπλο ντροπής που καλύπτει πολλά πράγματα.

Παράδειγμα:

Η μητέρα βλέπει τον τετράχρονο γιο της να τρίβει τα γεννητικά του όργανα πάνω από το παντελόνι του και τον ρωτάει «τι κάνεις;» (φυσικά και ξέρει τι κάνει, παρ' όλα αυτά τον ρωτάει!).

Το αγοράκι απαντάει «τίποτα». (Ξέρει τι κάνει, αλλά ακόμα και στην ηλικία των τεσσάρων ετών αρνείται τις πράξεις του).

Η μητέρα αγνοεί εντελώς το ψέμα του και λέει: «σταμάτα!».

Το αγοράκι εμμέσως παραδέχεται την αλήθεια λέγοντας «εντάξει» και χωρίς περαιτέρω αντιδράσεις, επιστρέφει στα παιχνίδια του.

Κάτι ανάλογο συμβαίνει σχεδόν σε κάθε σπίτι και αξίζει τον κόπο να παρατηρήσει κανείς την έλλειψη ανοιχτής, ειλικρινούς, ξεκάθαρης επικοινωνίας. Το αγοράκι έμαθε ήδη ότι η πράξη του είναι τόσο «φριχτή», τουλάχιστον στα μάτια της μητέρας του, που δεν εκφράζεται με λόγια. Αποφεύγουν να συζητήσουν γιατί το αγοράκι αγγίζει τα γεννητικά του όργανα ή πόσο όμορφα νιώθει κάνοντάς το. Η μητέρα δεν παραδέχεται -πιθανόν ούτε στον εαυτό της- ότι το έχει κάνει ιδιαιτέρως και δεν ξεκαθαρίζει στο αγοράκι ότι το να δίνει κανείς ευχαρίστηση στον εαυτό του με αυτό τον τρόπο μπορεί να γίνει όταν είναι μόνο του, αλλά όχι δημοσίως. Αντίθετα, το αγοράκι πρέπει να βγάλει μόνο του τα συμπεράσματά του από τη μπερδεμένη συζήτηση με τα αντιφατικά μηνύματα. Το συμπέρασμά του μπορεί να είναι οτιδήποτε: «το να αγγίζομαι είναι κακό πράγμα», «αν δε με δει

κανέννας, τότε δεν πειράζει», «είμαι κακό παιδί και κάνω πολύ άσχημα πράγματα». Τα ταμπού και η σιωπή δημιουργούν μυστικά, μερικές φορές όμορφα, άλλοτε όμως άσχημα και βασανιστικά. Μια καλή συζήτηση και ειλικρίνεια είναι το καλύτερο αντίδοτο.

### **Υπάρχει κάποιο όριο στην συχνότητα του αυνανισμού;**

Δεν υπάρχει ιατρικά αποδεκτό κριτήριο, το οποίο να καθορίζει τα όρια του «φυσιολογικού» αυνανισμού, αλλά ούτε και έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι ο αυνανισμός, όποια και αν είναι η συχνότητά του, οδηγεί σε κάποια μορφή πνευματικής ασθένειας. Ο αυνανισμός, ωστόσο, χαρίζει σε μια σχέση περισσότερο αισθησιασμό και μεγαλύτερη σεξουαλική απόλαυση.

### **Ο συχνός αυνανισμός συνιστά πρόβλημα;**

Είναι γεγονός ότι κυκλοφορούν πολλοί μύθοι σχετικά με τον αυνανισμό οι οποίοι απέχουν πολύ από την πραγματικότητα. Για παράδειγμα, δεν υπάρχει κάποια ηλικία που θα πρέπει να διακόψει κανείς τη συνήθεια να αυνανίζεται. Ο αυνανισμός είναι μία απολύτως φυσιολογική πράξη ερωτισμού, μέσα από την οποία ερχόμαστε σε επαφή με τη σεξουαλικότητά μας και την εξερευνούμε με τη βοήθεια της φαντασίας μας. Δεν έχει καμία βλαβερή συνέπεια και αποτελεί πρόβλημα μόνο όταν το άτομο νιώθει την καταναγκαστική ανάγκη να αυνανιστεί υποχρεωτικά, ακόμη και όταν δεν έχει την ανάλογη διάθεση. Για παράδειγμα κάποιοι άντρες χρησιμοποιούν τον αυνανισμό προκειμένου να ελέγξουν την ποιότητα της στύσης του ή γενικώς για να «τεστάρουν» τον εαυτό τους. Μάλιστα, ακόμη και στις περιπτώσεις αυτές λόγος ανησυχίας υπάρχει μόνον όταν οι καταναγκασμοί αυτοί εκδηλώνονται συχνά και προκαλούν δυσφορία στο άτομο ή επηρεάζουν τη λειτουργικότητά του.

### **Μπορεί ο αυνανισμός να έχει και ευεργετικές επιδράσεις;**

Δεν αποκλείεται, αν και δεν είναι απολύτως τεκμηριωμένο. Σύμφωνα με παλαιότερη έρευνα Αυστραλών επιστημόνων, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *New Scientist*, οι άνδρες που αυνανίζονται συχνά, ελαττώνουν σε μεγάλο βαθμό τις πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο του προστάτη. Ένα από τα βασικά μέλη της ομάδας ανέφερε ότι «*Η προστασία από τον καρκίνο του προστάτη μπορεί να προκύψει και μέσω του αυνανισμού, ο οποίος ευνοεί την έκπλυση του προστάτη κατά την εκσπερμάτωση, απομακρύνοντας έτσι καρκινογόνες ουσίες που συσσωρεύονται εκεί*».

### **Η διατροφή ή ο συχνός αυνανισμός επηρεάζουν τη γονιμότητα του**

## **σπέρματος;**

Η ερώτηση συχνά αφορά έναν άντρα που ενδιαφέρεται να αποκτήσει παιδί και μετά από αποτυχημένες προσπάθειες έχει υποβληθεί σε ειδική εξέταση που ονομάζεται σπερμοδιάγραμμα, μέσω της οποίας τεκμηριώθηκε ότι η κινητικότητα του σπέρματός του δεν είναι επαρκής για τεκνοποίηση. Ωστόσο πολλοί νέοι άντρες δείχνουν να προβληματίζονται χωρίς λόγο για τέτοιου είδους ζητήματα. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι ο σύγχρονος τρόπος διατροφής είναι τόσο πλούσιος που δε χρειάζεται να καταφύγετε σε ειδικές τροφές για να εξασφαλίσετε τη γονιμότητά σας, ενώ δε θα πρέπει να σας απασχολεί ούτε η συχνότητα του αυνανισμού.

## **Έχει σχέση ο αυνανισμός με την ακμή και τα σπυράκια;**

Καμία απολύτως. Η ακμή οφείλεται σε άλλους λόγους, όπως κληρονομικότητα, κακή διατροφή, άγχος κ.ά. Υπάρχει περίπτωση, κατά τον οργασμό μετά τον αυνανισμό, λόγω της υψηλότερης κυκλοφορίας του αίματος, να ερεθιστούν κάπως τα ήδη υπάρχοντα σπυράκια. Τίποτα παραπάνω όμως. Προφανώς, η ακμή δεν θα εξαφανιστεί, αν κάποιος ή κάποια σταματήσει να αυνανίζεται.

## **Ο αυνανισμός προκαλεί...τριχοφυΐα της παλάμης;**

Πάνω από το 90% των ανθρώπων αυνανίζονται. Έχετε δει πολλούς με...μαλλιαρές παλάμες;

## **Αντρικός αυνανισμός**



Οι περισσότεροι άντρες αυνανίζονται κρατώντας το πέος τους που βρίσκεται σε στύση, και ανεβοκατεβάζοντας το χέρι τους ώστε να χαϊδεύουν κατακόρυφα τη μεγαλύτερη περιοχή του πέους.

Οι τεχνικές διαφέρουν από άνδρα σε άνδρα κι από φορά σε φορά.

Έτσι άλλοι αυνανίζονται αγκαλιάζοντας το πέος τους με ολόκληρη την παλάμη κι άλλοι χρησιμοποιούν μόνο τον δείκτη και τον αντίχειρα.

Άλλοι απλά χαϊδεύουν ανάλογα το δερματικό περίβλημα στο επάνω μέρος του πέους.

Ποικίλει επίσης η ταχύτητα, η ένταση και η δύναμη που ασκείται στο πέος κατά τις παλινδρομικές κινήσεις (σε κάποιες ακραίες περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί και θλάση του πέους).

Λιγότερο συνηθισμένη πρακτική αποτελεί η χρήση πλαστικής κούκλας, με ανθρώπινα χαρακτηριστικά, που εύκολα μπορείτε να βρείτε σε ένα sex shop.

Θα πρέπει να σημειωθεί εδώ, ότι δεν συνίσταται κατά την εκσπερμάτωση, να ασκείται πίεση στο περίνεο (κάτι που το συνηθίζουν αρκετοί), στην περιοχή



δηλαδή ανάμεσα στο όσχεο και τον πρωκτό, καθώς κάτι τέτοιο μπορεί να ανακατευθύνει το σπέρμα προς την ουροδόχο κύστη.

## Γυναικίος αυνανισμός

Αρκετές γυναίκες, είτε έχουν αυνανιστεί είτε όχι, αισθάνονται ιδιαίτερη ντροπή όταν αναφέρονται ή ακούνε για τον αυνανισμό. Δεν είναι ένα γεγονός το οποίο μπορούν να το μοιράζονται με τις φίλες τους, όπως συμβαίνει στο άλλο φύλλο, στους άντρες. Ένας άντρας μπορεί να ξεκινήσει μια συζήτηση όσον αφορά τον αυνανισμό με πολύ μεγάλη ευκολία αν βρίσκεται μεταξύ αντρών. Να μιλήσει για τη συχνότητα που αυνανίζεται, για το πότε ήταν η πρώτη του φορά και φυσικά ακόμα και να συγκρίνει τον αυνανισμό με το σεξ (εντάξει μην τα παραλέμε κιόλας, για πλάκα ίσως να το πει). Αντίθετα, στις κοπέλες δεν συμβαίνει το ίδιο, μπορεί να μιλάνε για το σεξ αλλά δεν αναφέρονται στον αυνανισμό. Κι έτσι φυσικά έχει επικρατήσει η λάθος αντίληψη ότι τα κορίτσια δεν αυνανίζονται.



Πολλές κοπέλες, έτσι όπως είναι αγχωμένες για τη σεξουαλικότητα τους και το πόσο θηλυκές μπορούν να αισθανθούν, είναι σε θέση να έρθουν σε σεξουαλική επαφή με έναν άντρα πολύ πριν οι ίδιες ανακαλύψουν τον εαυτό τους και τη σεξουαλική τους συμπεριφορά.



Υπάρχουν κοπέλες που αγνοούν που βρίσκεται η κλειτορίδα και τι ρόλο παίζει.

Έτσι υπάρχει πολύ μεγάλη πιθανότητα να μένουν ανικανοποίητες για πολύ καιρό και ουσιαστικά να μην φταίει ο σύντροφός τους αλλά οι ίδιες οι οποίες δεν ξέρουν πώς ερεθίζονται.

Ο αυνανισμός είναι ένας υγιής τρόπος για τις γυναίκες, έτσι ώστε να ικανοποιήσουν τις σεξουαλικές τους ορμές και φυσικά να μάθουν για την σωματική τους σεξουαλική συμπεριφορά.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για μια γυναίκα να μάθει το πώς αντιδρά το σώμα της στα διάφορα ερεθίσματα και τι θα πει «κορύφωση» και οργασμός, πολύ καιρό πριν έρθει σε σεξουαλική επαφή.

Οι γυναίκες, παρά τις αντιλήψεις πολλών αντρών, δεν συνηθίζουν να βάζουν αντικείμενα στον κόλπο τους. Ο γυναικίος αυνανισμός συνίσταται κυρίως στο χάιδεμα και τον ερεθισμό της κλειτορίδας, όπως και των εσωτερικών και

εξωτερικών χειλιών του αιδοίου, με ένα ή περισσότερα δάχτυλα. Ταυτόχρονα μπορεί να χαϊδεύουν το στήθος και τις ρώγες.

Η τεχνολογία όμως επηρέασε και τον αυνανισμό. Ο ηλεκτρικός δονητής (ένα όργανο που εισάγεται και ερεθίζει τον κόλπο και τη γύρω ερωτογενή περιοχή) έχει γίνει ο καλύτερος σύντροφος για πολλές γυναίκες. Ορισμένα άτομα αρέσκονται στον ερεθισμό του πρωκτού τους κατά τη διάρκεια του αυνανισμού.

### **Τι είναι ο αμοιβαίος αυνανισμός;**

Κατά τον αμοιβαίο αυνανισμό (mutual masturbation), δυο άτομα, ανεξαρτήτως φύλου, ερεθίζουν το ένα το άλλο με σκοπό να φτάσουν σε οργασμό.



Ο αμοιβαίος αυνανισμός, συνήθως πραγματοποιείται με τα χέρια. Κατά περίπτωση μπορεί να χρησιμοποιηθούν και ερωτικά βοηθήματα.

Ο αμοιβαίος στοματικός έρωτας (το γνωστό «69») είναι μια ακόμη μορφή αμοιβαίου αυνανισμού.

Κυρίως χρησιμοποιείται σαν ερωτικό παιχνίδι, αλλά μπορεί να συμβεί και ανάμεσα σε δυο άτομα που για οποιονδήποτε λόγο δεν μπορούν ή δεν θέλουν να έρθουν σε ολοκληρωμένη επαφή. Ο λόγος αυτός, μπορεί να είναι είτε η διατήρηση της παρθενίας, είτε η αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης. Σε αρκετές περιπτώσεις βέβαια, συμβαίνει λόγω έλλειψης μέτρων προφύλαξης, ή για την αποφυγή μετάδοσης νοσημάτων, ειδικά στην περίπτωση που οι συννευρισκόμενοι είναι καινούργιο ζευγάρι και δεν γνωρίζουν καλά ο ένας τον άλλον.

Για κάποιους θεωρείται και σταθερή προσωπική ερωτική επιλογή.

Ο αμοιβαίος αυνανισμός ασκείται από ανθρώπους όλων των ερωτικών προσανατολισμών.

### **Μεταδίδονται νοσήματα μέσω του αυνανισμού;**

Σε ατομικό επίπεδο, αυτό είναι...πρακτικώς αδύνατον. Σε ότι αφορά τον αμοιβαίο αυνανισμό, αποτελεί μια εναλλακτική πρακτική, για τον λόγο ακριβώς που δύο άτομα δεν επιθυμούν να εκτεθούν σε έναν ενδεχόμενο κίνδυνο (ή και για την αποφυγή εγκυμοσύνης), που μπορεί να προκύψει από μία απ' ευθείας συνουσία, ειδικά όταν δεν υπάρχουν μέτρα προφύλαξης.

### **Αυνανίζονται και τα ζώα;**

Ο αυνανισμός δεν συναντάται μόνο στον άνθρωπο, αλλά και σε πολλά είδη του ζωικού βασιλείου, σε αρσενικά καθώς και σε θηλυκά ζώα.

Τα ζώα αυτά αυνανίζονται και όταν έχουν και όταν δεν έχουν ερωτικό ταίρι, είναι

δηλαδή ανεξάρτητο από την έλλειψη άλλης επιλογής.

Ζώα όπως οι ταύροι, τα κατσίκια, τα πρόβατα, οι καμήλες, τα δελφίνια, τα λιοντάρια και οι ελέφαντες είναι γνωστόν από παλιά ότι αυνανίζονται. Κι όσο μελετάται περισσότερο η σεξουαλική συμπεριφορά των ζώων, τόσο ο κατάλογος μεγαλώνει.

Μεταξύ των τρόπων και τεχνικών που χρησιμοποιούνται για αυνανισμό είναι η χρήση του χεριού, του ποδιού ή της ουράς, συνοδευόμενα κάποτε με τον ερεθισμό της θηλής.

Πολλά ζώα όπως ο χιμπατζής, κάποια άλλα είδη πιθήκων, ο κλιάρος, και ο σκίουρος χρησιμοποιούν την γλώσσα τους για να γλύψουν το όργανο τους.

Πολλά πουλιά αυνανίζονται με τούφες χόρτου, φύλλα δένδρων ή λάσπη, ή τρίβοντας τα όργανα τους στο έδαφος ή σε άλλες επιφάνειες.

### **Διογένης ο Κυνικός και αυνανισμός**

Μία ηθικώς θεώρηση του αυνανισμού έγινε από τον Έλληνα φιλόσοφο Διογένη τον Κυνικό, όπως μας την παραδίδει ο Διογένης Λαέρτιος. Ο Διογένης απέδιδε την επινόηση του αυνανισμού στον θεό Ερμή, ο οποίος και λυπήθηκε τον γιο του Πάνα που κυνηγούσε την Ηχώ αλλά φάνηκε ανίκανος να την σαγηνεύσει, και έτσι του έμαθε το τέχνασμα του αυνανισμού για να ανακουφίζεται. Ο Παν με την σειρά του δίδαξε αυτήν την πρακτική στους νεαρούς βοσκούς οι οποίοι την διέδωσαν. Ο ίδιος ο Διογένης συχνά αυνανιζόταν δημοσίως μπροστά στο πλήθος που μαζευόταν γύρω από το πιθάρι του. Όταν κάποτε ένας παριστάμενος τον ερώτησε εάν δεν ντρέπεται, αυτός του απάντησε *«μακάρι να μπορούσα να ανακουφίσω και την πείνα μου, τρίβοντας την κοιλιά μου»*.

### **Είπαν για τον αυνανισμό**

Μην υποτιμάς τον αυνανισμό. Είναι σεξ με ένα αγαπημένο πρόσωπο.

*Γούντι Άλεν*

Το καλό πράγμα με τον αυνανισμό είναι πως δεν χρειάζεται να ντυθείς γι' αυτόν.

*Τρούμαν Καπότε*

Τα πνευματικά καλλιεργημένα άτομα αυνανίζονται χωρίς ενδιασμούς. Το κάνουν για λόγους υγείας, ησυχίας, προνοητικότητας και εξαιτίας της αξιοσημείωτης τελειότητας των άορατων συντρόφων.

*Π. Τζ. Ο'Ρουρκ*

### **Φράσεις που περιγράφουν και σατιρίζουν τον ανδρικό αυνανισμό**

Το μεγάλο ραντεβού με την Ρόζα Παλάμη και τις πέντε αδελφές της.  
Αρχίζω το ασφαλές σεξ.  
Ταίζω τις πάπιες.  
Πέντε με έναν.  
Βάφω το ταβάνι.  
Ξεφλουδίζω την μπανάνα.  
Χαϊδεύω τη σαύρα.  
Παίζω την μονόχορδη κιθάρα.  
Γυαλίζω το σπαθί.  
Ο Ρωμαίος και ο Εαυτός του.  
Μυστική χειραψία.

Πηγές



[iatronet.gr](http://iatronet.gr) | [onlylove.gr](http://onlylove.gr) | [giapraki.com](http://giapraki.com) | [mpes.uoa.gr](http://mpes.uoa.gr) | [men24.gr](http://men24.gr) | [focusmag.gr](http://focusmag.gr) |  
[el.wikipedia.org](http://el.wikipedia.org) | [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org) | [parentingteens.about.com](http://parentingteens.about.com) | [el.shvoong.com](http://el.shvoong.com) |  
[health.in.gr](http://health.in.gr) | [paidiatros.com](http://paidiatros.com)